



# 5月の献立



れいわ ねんど おかやまけんりつせいび しえんがっこう  
令和3年度 岡山県立西備支援学校

日にち	曜日	献立名			エネルギー量(単位:kcal)				
		ごはん	牛乳	献立	名	小学部	中学部	高等部	
6	木	ごはん	牛乳	かつおの揚げ煮	すまし汁	かしわもち	613	695	736
7	金	しょうゆラーメン	牛乳	もやしのだんも	バナナ		586	687	701
10	月	麦ごはん	牛乳	肉じゃが	ひじき入りはりはり漬	納豆	654	746	792
11	火	豆ごはん	牛乳	きびなごフライ	キャベツのゆかり和え	沢煮椀	555	647	686
12	水	ポテトサンド	牛乳	コンソメスープ	甘夏		548	671	688
13	木	ごはん	牛乳	わかどり若鶏の照り焼き	もやしとにらの炒め物	赤だし	601	690	724
14	金	ごはん	牛乳	ホイコーロー	はるさめスープ	ぶどうミニゼリー	586	673	716
17	月	キーマカレー	牛乳	ひじき入りサラダ	ゴールドキウイ		647	743	791
18	火	わかめごはん	牛乳	いかの煮付け	いんげんのごま和え	にらたま汁	538	627	663
19	水	黒糖パン	牛乳	わかどり若鶏のマーマレード焼き	アスパラと粉ふきいも	レタス入り野菜スープ	626	768	781
20	木	ごはん	牛乳	さけチーズフライ	ビーフンソテー	もずくのみそ汁	627	748	765
21	金	ソフト麺のミートソース	牛乳	ごぼうサラダ	いちごヨーグルト		698	820	844
24	月	麦ごはん	牛乳	わかどり若鶏とちくわの揚げ煮	じゃがいものみそ汁	味付けのり	679	787	811
25	火	ごはん	牛乳	厚揚げの中華煮	ハンパソテー	白ごまプリン	696	799	850
26	水	ハムサンド	牛乳	白花豆と白いんげん豆のポタージュ	オレンジ		652	798	812
27	木	ごはん	牛乳	あじの南蛮漬	茎わかめのみそ汁	高菜ふりかけ	599	691	730
28	金	ごはん	牛乳	豆腐チャンプル	昆布の酢のもの	冷凍パイ	607	694	737
31	月	肉みそ丼	牛乳	けんちん汁	お茶めな大豆		696	803	856

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。

## 5月のめあて

### 『よい姿勢で食べよう』

食事をするときには、できるだけ食器を持って、姿勢をよくして食べるようにしましょう。



正しい姿勢で食べよう